

Основы формирования системы многолетней подготовки дзюдоистов

Алексеев А.Ф.

Харьковская государственная академия физической культуры

Современная система многолетней подготовки спортсменов высокого класса характеризуется длительным, сложным многоуровневым учебно-тренировочным процессом, которая основывается на фундаментальных исследованиях [1, 2, 3, 4, 6, 7].

Авторы работ по этой проблеме предложили несколько вариантов наиболее общего представления о структуре многолетней спортивной подготовки. G. Thiess разделяет весь тренировочный процесс на три этапа: предварительной, основной и этап специальной подготовки. Достижения высоких спортивных результатов закладывается в юношеском возрасте, а существующие теоретические положения, в основном относятся к тренировке взрослых дзюдоистов. Для структуры многолетней спортивной подготовки была разработана периодизация с учетом четырёх этапов. Филин В. П., Raczek J., Wazni Z. считают, что формирование спортивного мастерства является непрерывным процессом, но протекает поэтапно.

Обращает на себя внимание тот факт, что в этих 4-х этапах должен опережать период предварительной всесторонней двигательной подготовки, охватывающий детей дошкольного и младшего школьного возраста (5-7 лет), зная, что уровень физического воспитания в детских садах и первых классах начальной школы очень низкий.

В спортивной борьбе, особенно в дзюдо, проблема построения многолетней спортивной подготовки находится в центре внимания специалистов. Существующие работы базируются на структуре, общепринятой в теории спорта [3, 4]. Для начала занятий дзюдо тренер должен учитывать при отборе детей в тренировочные группы оптимальный возраст.

В результате многих исследований сформировалось мнение, что оптимальным для начала занятий спортом надо считать такой, в котором начали тренироваться большинство лучших спортсменов мира в данном виде спорта. Однако и другие считают, что лучше опоздать с началом тренировки на 2-3 года, чем начать её преждевременно и явно критикуют практику вхождения в спорт детей дошкольного возраста [3]. Это допустимо, но только при выраженной оздоровительной направленности и начальной подготовки.

Ссылаясь на практику специалистов дзюдо Японии, Германии, Франции, Голландии и др., считают, что занятия в дзюдо можно начинать с 6-7-летнего возраста. Исследования болгарских специалистов (Р. Попов и П. Богданов) позволили сделать вывод, что дети могут начинать заниматься дзюдо с 8-10-летнего возраста, а Туманян Г.С. убедительно показал, что звания МС по дзюдо свыше 55% достигли дети, которые начали заниматься в возрасте 14 лет.

Начинать подготовку в дзюдо можно и в более позднем возрасте (15-16 лет), однако в этом случае программа должна быть гораздо интенсивнее и учитывать более раннее участие в соревнованиях. Возраст 11-13 лет чаще всего рекомендован как оптимальный для начала занятий в дзюдо, считают польские авторы (Ягело В.) [8].

Таким образом, очевидно, что нет единого мнения по проблеме оптимального возраста для начала занятий дзюдо.

Изучение продолжительности становления спортивного мастерства и рациональной продолжительности этапов подготовки позволяет тренеру эффективно планировать тренировочный процесс, последовательно без лишних ускорений реализовывать ступени спортивного совершенствования.

Разработанная японская система цветных поясов и данов позволяет тренерам начинать подготовку дзюдоистов с 8-9 летнего возраста. Последнее время специалисты дзюдо Украины начинают набор в группы дзюдо с 6-летнего возраста. Это связано, прежде всего, с акселерацией и значительным прогрессом в теории и методике совершенствования системы спортивной подготовки.

В этой связи предлагается к существующей системе обучения дзюдоистов по цветным поясам и данам добавить спортивно-оздоровительный этап подготовки возраст 6-7 лет (Посвящение в дзюдо). Характерной особенностью построения тренировочного занятия на этом этапе является их комплексность, учитывающая одновременное развитие двигательных качеств и способностей. Занятия необходимо проводить в игровой форме, которые направлены на всесторонний и оздоровительный характер в стимуляции физического развития, формированию прочной заинтересованности занятиями дзюдо, обучению как можно большему количеству двигательных умений и навыков, формированию личностных качеств. Продолжительность таких занятий 2-3 раза в неделю по 45 минут.

Этап начальной подготовки возраст дзюдоистов 8-10 лет. На этом этапе дзюдоисты знакомятся с элементами и приемами 6 кю (белый пояс). Принципиальным для эффективной начальной подготовки является величина тренировочных нагрузок. Продолжительность занятий до 90 минут, 3-х-разовые в неделю, суммарный объем работы в течение года до 240 часов. В течение тренировочного года для начинающих спортсменов рекомендуется выделить подготовительный период продолжительностью 10 месяцев и период активного отдыха – во время летних каникул 2 месяца. Следует заметить, что излишняя специализированная начальная подготовка многих дзюдоистов, которые были сильнейшими в юном возрасте, привела к тому, что в дальнейшем они не сумели достигнуть успехов в соревнованиях взрослых. Преждевременное форсирование подготовки юных спортсменов и раннее начало участия в соревнованиях приводит их даже к уходу из спорта (Дахновский В. С., Лещенко С. С., Литманович А. В., Ягело В. и др.)

Этапы предварительной базовой, специально-базовой и спортивного совершенствования охватывает возраст от 10 до 15 лет. Спортсмены за этот

период осваивают технику от 5 кю до 1 кю. Количество тренировочных занятий 4-5 раз в неделю по 135- 80 минут, что составляет от 400 до 700 часов в году. Доминирующими задачами подготовки является: создание прочного фундамента технической подготовки, лежащего в основе овладения широким набором двигательных умений и навыков, специфических для дзюдо.

Формирование адекватных предпосылок для выполнения интенсивных тренировок на последующем этапе – максимальной реализации индивидуальных возможностей дзюдоиста. В процессе технической подготовки рекомендуется: овладение атакующими действиями в стойке и в партере – на уровне умений; формирование комбинационных действий – с акцентом на «коронные» атакующие элементы. Выбор индивидуальной техники является очень важной проблемой, потому что от этого будет зависеть будущее успеха дзюдоиста, его победы или поражения.

Этап высшего спортивного мастерства начинается обычно в возрасте с 16 лет и старше. Согласно единой классификации Украины спортсмены выполняют 1-й дан, что соответствует МС Украины. Для этого необходимо дзюдоисту продемонстрировать 3 ката из нагэ-но-ката. Общая суммарная нагрузка тренировочной работы составляет 900-950 часов в году. Это примерно 32-36 часов в неделю. На этом этапе важным условием является использование средств подготовки, позволяющих эффективно увеличивать функциональный потенциал дзюдоиста без применения большого объема специальных упражнений. Планирование такой величины тренировочных и соревновательных нагрузок необходимо проводить так, чтобы, с одной стороны, создать предпосылки для напряженной работы, а с другой – оставить резерв для интенсивной тренировочной и соревновательной практики.

Таким образом, несмотря на большой прогресс в теории и методике дзюдоистов, который произошел в течение последнего десятилетия, особенно в Японии, Франции, Германии, Корее и других странах, литература по этой проблеме очень скупа.

Проведенный теоретический анализ свидетельствует, что основы рациональной структуры и содержание многолетней спортивной подготовки дзюдоистов изучены недостаточно. Анализ показал, что теория и методика спортивной подготовки дзюдоистов основывается на общих положениях теории спорта [3, 4, 6]. Однако традиционное построение годичной тренировки в общей теории спорта не оправдывается, потому что в этой теории не стоят задачи специальной подготовки к соревнованиям дзюдоистов различного ранга.

Литература:

1. Арзютов Г. Н. Теорія і методика поетапної підготовки спортсменів (на матеріалі дзюдо): автореф. дис. на здобуття наукового ступеня доктора педагогічних наук / Г. Н. Арзютов. – К.: 1999. – 41 с.
2. Волков Л. В. Теория и методика детского и юношеского спорта / Л. В. Волков. – К.: Олимпийская литература, 2002. – 294 с.
3. Матвеев Л. П. Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов / Л. П. Матвеев. – К.: Олимпийская литература. – 1999. – 318 с.

4. Платонов В. Н. Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте / В. Н. Платонов. – К.: Олимпийская литература. – 1997. – 584 с.
5. Платонов В. Н. подготовка юного спортсмена / В. Н. Платонов, К. П. Сахновский. – К.: Радянська школа, 1998. – 288 с.
6. Филин В. П. Актуальные проблемы и методики юношеского спорта. / В. П. Филин // Теория и практика физической культуры – М., 1990. - № 2. – С. 25.
7. Туманян Г. С. Спортивная борьба: отбор и планирование/ Г.С.Туманян.- Учебное пособие в 4-х КН. – М., 1983. – 400 с.
8. Ягело В. Теоретико-методические основы многолетней физической подготовки юных дзюдоистов /В. Ягело. Warszawa – Киев. – 2000, 351 с.

Информация об авторе:

Алексеев Анатолий Федотович —

заслуженный работник физической культуры, профессор, заведующий кафедрой единоборств

Харьковская государственная академия физической культуры

Поступила в редакцию 15.01.2015 г.